NETI POT

L'hygiène du nez avec la technique du Jala neti

La première ligne de défense pour les poumons est le nez. Il est donc important d'entretenir une certaine hygiène nasale. Une excellente pratique pour prévenir les affections de la sphère ORL consiste à se nettoyer régulièrement le nez avec des lavements à base d'eau additionnée de sel de mer et de bicarbonate de soude. Vous aurez besoin de vous acheter un pot qui porte le nom de "neti pot". Les yogis s'en servent régulièrement. De la même manière que vous vous brossez les dents deux fois par jour, vous pouvez rincer votre nez.

Les cavités nasales sont tapissées de mucus qui capture poussières, pollens, bactéries et particules de pollution qui finissent dans l'arrière gorge puis dans votre estomac! En nettoyant votre nez avec un neti pot (encore appelé lota), vous évacuerez ces substances. Vous pouvez l'utiliser ponctuellement lors de rhumes, allergies ou sinusites et aussi comme une hygiène quotidienne. Cette pratique est excellente pour nettoyer votre nez de la pollution des villes. Voici le mode d'emploi: versez de l'eau tiède dans un "neti pot", si vous n'êtes pas certain de la qualité de l'eau, faites-la bouillir ou prenez de l'eau distillée. Ajoutez-y une demi-cuillère à café de fleur de sel et une pincée de bicarbonate de soude. Penchez votre tête sur le lavabo et faites un quart de tour. Insérez l'embout du "neti pot" dans une des narines et laissez couler par l'autre narine. Utilisez un demi-pot par narine. Soufflez par les deux narines pour vider l'eau qui reste et soufflez encore doucement pour sécher les narines.

Puisque la Marche afghane implique le souffle de façon essentielle, il est important de veiller à une bonne hygiène du nez et des sinus afin de respirer à fond, sans encombrement. Le neti pot est un petit contenant utilisé depuis des millénaires par les adeptes du yoga pour assurer l'hygiène du nez.

NETI POT

Marche afghane Québec vous propose le plus avantageux neti pot sur le marché : en stainless steel, hygiénique, solide, léger, bonne capacité, ergonomique, valeur qualité-prix, environnemental.

Les personnes intéressées peuvent me contacter :

info@marcheafghanequebec.com
(418) 446-3034